

arányban, helyes fontossági és időrendi sorrendbe állítsuk, napi intézésük megkönnyítése céljából! (37—38. o.)

A „Kezdje kellemesen a napot!” címet viselő fejezet minden sorát ajánlom felnőttek, gyerekek egyaránt! Ha nagyon ösztintek vagyunk saját magunkhoz: bevallhatjuk: még mi, pedagógusok sem mindig ügyelünk reggelente a „kényelmes felkelésre; egy kellemes reggelire a családdal; a frissítő tisztálkodásra és testápolásra; a rohanás nélküli munkába utazásra”. Osztályfőnöki órán, napköziben, szünetben beszélgetve tanítványainkkal, gyakran tapasztalhatjuk: milyen sok gyerek jön alvatlanul, fáradtan, reggeli viták-veszekedések után az iskolába.

A szerző szerint, mindenkinek „Meg kellene próbálnia, hogy mindennap valamilyen kellemes élményt szerezzen magának, hiszen a külvilághoz és ezen belül napi feladatainkhoz való hozzáállásunk mértékadó szerepet játszik sikerünkben vagy balsikereinkben.” Vajon, képek vagyunk-e legalább mi, pedagógusok a „három pozitív tett szabályát” betartani. Nevezetesen: „mindennap tegyen valamit, ami nagy örömet okoz Önnek; mindennap tegyen valamit, ami személyes céljaihoz érzékelhetően közelebb viszi; mindennap tegyen valamit, ami kikapcsolódást nyújt a munka után.” (41. o.)

Számtalan pedagógiai-pszichológiai problémát vet föl a következő fejezet is. Mindegyik címe egy-egy tanács: ügyeljen a teljesítménygömbébe; tartalékoljon egy csendes órát; vezessen a feladatok megosztásával; használjon időtervnaplót. (44—64. o.)

„Minden dolog nehéz, mielőtt könnyű lesz!” — ezzel a perzsa mondással kezdődik a „Maradjon következetes” című záró rész. A szerző meggyőzően szedi csokorba a rendszeres időgazdálkodás előnyeit; ezek közül is az időnyereség szerepét. Mint írja: „Az időtervezési technikák és munkamódszerek sikeres alkalmazása esetén 10 és 20% közötti időt takaríthat meg — minden nap! ... a következetes időgazdálkodás nemcsak az áttekinthetőség, a tervezés és az ellenőrzés érezhető javulását hozza magával, hanem ráadásul, a kapkodás és a stressz megszűnését, erősítve ezzel a pozitív, optimista életérzést. ... Nem feltétlenül szükséges, hogy a munkában gazdag nap stresszt okozzon. Éppen ellenkezőleg: a jól megoldott, nehéz feladat elégedettséget, sőt, a kipihentség érzését hozza magával.” (65—68. o.)

A kötetben feladatokat, kérdőíveket, cselekvési terveket, időnaplórészleteket találunk. Erdemes ezeket áttekinteni, „adaptálni” magunk és tanítványaink „sikerei” érdekében.

És végül, álljanak itt a szerző zárszavai: „Legyen és maradjon következetes, ha írásos napi tervekkel és fontossági sorrenddel dolgo-

zik. Az időtervnapló — mint minden jó szándék — bizonyos önfegyelmet kíván a kezdeti időszakban, de megéri. Kívánunk Önnek sok sikert és több időt!”

Közzgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp., 1990., 69. l.

Dr. Farkas Katalin

VISSZHANG

Nagy örömmel olvastam dr. Szeléndi Gábor írását a Módszertani Közlemények 1990/5. számában. Tartalmával teljes mértékben egyetértetek, s azt csupán egy más, operatívabb oldalról szeretném kiegészíteni.

Dr. Szeléndi Gábor A szexuális nevelés néhány vitás kérdésével foglalkozik, nagy körültekintéssel. Egyik fejezetének címe „A nemi élet veszélyei” (p. 263.), ahol hivatkozik a nem kívánatos terhesség megszakítására, valamint az AIDS-re is.

Az operatívabb oldalról történő kiegészítem az lenne, hogy tulajdonképpen az iskolában a nevelők, de elsősorban a gyerekek között állandóan (akár piktogrammos figyelmeztetés formájában is) ébren kell tartani az óvatosságot, a reális veszély érzetét. Így az AIDS-szel kapcsolatban a vírus hordozó vér, sperma, vaginális secretum, valamint a nyál iskolában történő fertőző lehetőségére. (Ne nyúlj más véréhez!, Ne köpködj! stb.) Egyben mindenféle testnedv (könny, verejték, vizelet) hordozhat fertőzést.

A másik ilyen dolog, ami nagyon fontos, hogy a rák, a rosszindulatú daganatok elsődleges kiszűrése a szülők, a nevelők, sőt, a gyermek feladata. Ehhez maga az orvostudomány is öndiagnosztikát javasol. Petrányi Belgyógyászati diagnosztikájának 558. oldalán, 10 pontban sorolja fel azokat az „ártalmatlan” tüneteket, amelyekkel feltétlenül szűrésre, vizsgálatra kell menni. S ha az AIDS és a rák tünethordozóit, megelőző lehetőségeit tudatosítjuk, akkor már akár egy második gyermek is jelzi, ha rendellenességet, kórosat észlel.

Ez a megoldás azonban csak akkor hoz eredményt, ha minden iskolában tudatosítják ezt a gyermekek körében. Az egészséges tudnivalói így akár a gyermekeken keresztül, vizsgáló családnak a családba is. A piktogrammos AIDS-felvilágosító és az öndiagnosztikai tünetlehetőségeket nemcsak kifüggeszteni, kiírni kell, hanem állandóan gondoskodni is arról, hogy időben történjen az életmentő megelőzés.

SZOLNOKY KALMÁN

Győr